



## Veggie-Burger (aus Bohnen und Kichererbsen)

### Description

Wir lieben Veggie-Burger, deshalb probiere ich immer wieder gerne neue Kreationen aus. Heute einen Patty aus Kidneybohnen und Kichererbsen.

### Zubereitung:

- 3 EL getrocknete Petersilie (oder frisch gehackt, je nachdem was ihr da habt)
- 2 Knoblauchzehen pressen (oder beides im TM 3 Sekunden, Stufe 8 zerkleinern)
- 2 rote Zwiebeln und
- 2 TL Speisestärke
- 70 Gramm zarte Haferflocken zerkleinern (im TM: Zutaten zugeben und 5 Sekunden auf Stufe 5)
- 1 Dose Kidneybohnen (265 Gramm Abtropfgewicht)
- 1 kleine Dose Kichererbsen (140 Gramm Abtropfgewicht)
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Thymian

in der Schüssel gut vermengen, sodass die Bohnen und Kichererbsen ein bisschen aufbrechen (TM 5 Sekunden, Stufe 4, dann in eine Schüssel umfüllen). Die Masse dann ca. eine Stunde quellen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pattys von jeder Seite ca. 3-4 Minuten kross anbraten.

[Dazu passen selbstgemachte Burgerbrötchen.](#)